KhmerPost USA

សុបិន : (267) 253-3947, សែម : (781) 244-0522

មាតិការឿង — **ទំព័រ**

VOL. 06 ISSUE 113 Aug.25th - Sep.06th, 2012

Album Photo

អាល់ប៊ុមរូបថតប្រណាំងទូក"នាគ" នៅហ្វីឡាដែលហ្វៀ

ថ្ងៃទី ១១ សីហា ឆ្នាំ២០១២ រៀបចំដោយវត្តព្រះពុទ្ធរង្សី



កីឡាករអុំទូកវត្តព្រះពុទ្ធរង្សី









ជួបទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សស.រ.អា

ខ្មែរប៉ុស្ត៍ ស.រ.អា


លោក ញ៉ូយ ចំរើន

•**លោក ញ៉ូយ ចំរើន :** ទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំ ស.រ.អា និងកាណាដា បានត្រឡប់មកហ្វីឡាដែលហ្វៀ ចំនួនបីថ្ងៃ ដើម្បីចូលរួមប្រជុំជាមួយសាខាបក្សដែលមានវត្តមានប្រធានគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស លោក កឹម សុខា ចូលរួមផង ។ លោក ញ៉ូយ ចំរើន ដែលសព្វថ្ងៃរស់នៅឡាសវេហ្គាសបីឆ្នាំហើយ បានផ្តល់បទសម្ភាសន៍ខ្លីមួយ ថ្ងៃទី១៩ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១២ ស្តីអំពីស្ថានភាពគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស បន្ទាប់ពីគណបក្សនេះសម្រេចចងសម្ព័ន្ធជាមួយគណបក្ស សម រង្ស៊ី មក ។

សំណួរ : តាំងតែគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរសម្រេចចិត្តប្រកាសធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាជាគណបក្សតែមួយ តើប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅអាមេរិក-កាណាដា ទទួលព័ត៌មាននេះយ៉ាងណាដែរ ?

ញ៉ូយ ចំរើន : ប្រជាពលរដ្ឋយើងនៅក្រៅប្រទេសតែងចង់បានឱ្យមានការរួបរួមគ្នារវាងគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរ ឥឡូវពួកគាត់មានការរីករាយ ពីព្រោះសុបិន្តរបស់គាត់បានក្លាយជាការពិតហើយ -គណបក្សទាំងពីរកំពុងធ្វើការបង្រួបបង្រួមបញ្ចូលគ្នាយ៉ាងស្អិតរមួតហើយ ពុំមានផុលរមាស់អ្វីទេ។

សំណួរ : អ្វីខ្លះទៅដែលប្លែកបន្ទាប់ពីមានការរួមបញ្ចូលគ្នារវាងបក្សប្រឆាំងទាំងពីរ?

ញ៉ូយ ចំរើន : ពីដើមបែកគ្នា ឥឡូវដល់រួមគ្នាទៅយើងឃើញថា សមាជិកមួយបូកនឹងមួយមិនមែន២ប៉ុណ្ណោះទេ គឺបានដល់ទៅ៣-៤ថែមទៀត ពីដើមគាត់អស់សង្ឃឹមតែឥឡូវក្តីសង្ឃឹមបានកើតឡើងវិញហើយ ព្រោះគាត់ស្រឡាញ់ជាតិណាស់ តែនៅជាអព្យាក្រឹត្យ ព្រោះថាគណបក្សទាំងពីរជាគណបក្សស្នេហាជាតិមិនដឹងចូលមួយណា ឥឡូវនេះមិនបាច់លំបាកនឹងសម្រេចចិត្តទៀតទេនេះមួយ-មួយទៀត ខាងគណបក្សប្រជាជនខ្លះនោះ ចង់ឃើញកម្ពុជាយើងមានការផ្លាស់ប្តូរដែរ **តទៅទំព័រទី ០៥**

មន្ទីរពេទ្យ "មេត្តា"

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡូវែល : មជ្ឈមណ្ឌលដ៏សំខាន់មួយដែលបំរើសុខភាពសហគមន៍ខ្មែរនៅទីក្រុងឡូវែល ម៉ាសាឈូសែត កំពុងតែរីកកាន់តែធំគួរឱ្យកត់សំគាល់ នៅពេលដែលពលរដ្ឋដើមកំណើតខ្មែរជាច្រើននៅមិនទាន់ប្រើសំណាងក្នុងការថែទាំសុខភាពដ៏ទ្រុឌទ្រោមរបស់ខ្លួននៅឡើយទេ ។

ទ្រុឌទ្រោម? គឺតាំងពីខ្មែរយើងមកតាំងទីនៅឡូវែលនេះតាំងពី៣០ឆ្នាំមកហើយ បាននាំយកមកនូវបញ្ហាសុខភាពដ៏ធំធេងមកជាមួយ តែពុំមានយកវិជ្ជាព្យាបាលមកជាមួយគ្រួសារ ក្នុងសហគមន៍ទេ ថែមពីនេះទៅទៀត **តទៅទំព័រទី ១៦**


អ្នកស្រី ត្រឹក សាយតូ
នាយិកាមន្ទីរពេទ្យ មេត្តា


មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព មេត្តា
ត្រូវពង្រីកទៅអគារធំខាងក្រោយ



Pharmacy

Nhà Thuốc Tây 藥房 ឱសថស្ថាន

267-297-5879



ឱសថស្ថាន ថាច់

សូមស្វាគមន៍

- ឱសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្តីរីករាយ និងបំរើសុខភាព បងប្អូនក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។
- ភ្ញៀវដែលមកទិញថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មីទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវឆ្នោតទទួលរង្វាន់ដូចរូបខាងក្រោមនាដើមខែកញ្ញា២០១២
- យើងជូនកូប៉ុងយដូចអ្នកឯទៀត
- ចុះថ្លៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។

រង្វាន់ចាប់ឆ្នោត ខែកញ្ញា



Kindle Fire



Samsung 32" Class LED TV 720p-60hz HDTV



New iPad 3

- ផ្ញើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ
- ទទួលអ៊ិនស្ហូរិនស៍គ្រប់មុខ
- ទទួលបន្តផ្តល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ទិញមកពីឱសថស្ថានផ្សេងៗ
- តម្លៃថោកៗបំផុត និងមានស្តុកឱសថគ្រប់មុខប្រភេទ
- ផ្តល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត
- មានឱសថវីតាមីន-ឱសថចិនសែ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ

1337 W.Rockland St.Philadelphia, PA 19141
(Corner of Old York Rd & Rockland St.)
Tel: 267-297-5879 Fax: 267-297-5880

តើទិវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង



ខ្មែរផូស ស.រ.អា សូមអភ័យទោសដោយពុំបានផ្សាយអត្ថបទបន្តនេះនៅលេខមុនលេខមុន ដោយការភ្លេចភ្លាំងតែសូមអរគុណដល់លោកអ្នកដែលបានអានអត្ថបទ ហើយរំលឹកឱ្យខ្មែរផូសបន្តអត្ថបទនេះឱ្យចប់សព្វគ្រប់មកវិញ ។

●●●ភ្ញៀវទាំងនោះនូវឃ្លាមួយដ៏សាមញ្ញតែបង្កប់នូវអត្ថន័យមួយយ៉ាងសង្វេគ ឬសប្បាយរីករាយយ៉ាងខ្លាំងសម្រាប់អ្នកដែលត្រូវបានគេសួរ: "សុំទោសអ្នកនាងកញ្ញា ឬលោកស្រី ឬលោក តើអ្នកម្ដាយនៅឯផ្ទះបានសុខសប្បាយទេឬ?"។ អ្នកបានគេសួរនេះនឹងមានទឹកមុខស្រពោន ហើយស្រណោះស្រណោកយ៉ាងខ្លាំង បើម្ដាយខ្លួនបានចែកឋានទៅ ហើយ: "ខ្ញុំគ្មានម្ដាយទេ ម្ដាយខ្ញុំស្លាប់បាត់យូរហើយ!"។ គេនឹងតបវិញថា: "ខ្ញុំសុំចែករំលែកក្ដីទុក្ខសោកក្រៀមក្រំនៃការបាត់បង់មាតាជាទីស្រឡាញ់នេះផង"។ និយាយចប់ភ្លាមគេនឹងបំពាក់ជូននៅលើទ្រូងខាងស្ដាំរបស់អតិថិជនរបស់គេនូវផ្កាកុលាបមួយទងពណ៌សនេះជាសញ្ញាប្រាប់ឱ្យអ្នកដទៃដឹងថា គេជាជនកំព្រាម្ដាយ ។ ចំពោះជនដែលមានម្ដាយកំពុងនៅរស់រានមានជីវិតវិញ គេនឹងសប្បាយរីករាយឆ្លើយតបនឹងសំណួរវិញថា: "អូរ អរគុណហើយ! ម្ដាយខ្ញុំគាត់សុខសប្បាយជាទេ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់ដែលបានរស់នៅជាមួយម្ដាយខ្ញុំ រហូតដល់ខ្ញុំមានអាយុ៥០ឆ្នាំឬាយទៅហើយ!"។ គេនឹងតបវិញថា: "ពិតជាសំណាងធំហើយ! ខ្ញុំសុំទទួលចំណែកសប្បាយរីករាយនៃការដែលបានរស់នៅជិតម្ដាយដ៏កក់ក្ដៅយ៉ាងនេះផង"។ និយាយចប់ភ្លាមកុលាបមួយទងក្រហមឆ្អៅបានបំពាក់មកទ្រូងខាងស្ដាំរបស់អ្នកធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយរីករាយយ៉ាងក្រៃលែងដោយអ្នកដឹងថា គេទាំងឡាយមានក្ដីទុក្ខព្រួយព្រោះគេគ្មានម្ដាយ ឯរូបអ្នកមានមោទនភាពណាស់ដោយអ្នកនៅមានម្ដាយគ្រាន់ហៅថា "ម៉ែៗ"។ គ្រាន់តែរៀបចំធ្វើប៉ុណ្ណឹងគ្មានអស់លុយកាក់ធំដុំអ្វីសោះតែអានុភាពនៃក្ដីស្រឡាញ់អាណិត. ដឹងគុណម្ដាយហាក់ដូចពុះគគ្រឹកកញ្ច្រោលឡើងឱ្យនឹកឃើញសឹងតែទាំងអស់នូវអ្វីៗកាលនៅកុមារភាពនៅឡើយ ។ សុបិនដឹងទេ ប៉ុន្មានយប់នេះគេងមិនលក់.រូបម្ដាយអ៊ុំចេះតែលេចចេញមកស្រស់ៗនៅអារម្មណ៍អ៊ុំរហូតដល់អ៊ុំទ្រាំមិនបានក៏ស្រែកថា: "ម៉ែ!កូននឹកម៉ែ និងស្រឡាញ់ម៉ែណាស់!មកជាមួយកូនមកកូនចង់ឱ្យខ្លួនកូនក្លាយជាកូនងា ហើយម៉ែ ច្រៀងបំពេរកូនម្ដងទៀត លើ

តទៅលេខក្រោយ

KHMER POST USA, LLC
East Coast Publication

Pin Samkhon,
Publisher & Editor-in-Chief
Email: pinsamkhon@gmail.com
Staff Writers: Loeum Im

Contributed Writers:
Mam Yin, Kim Phien

Advertising Department
Soben Pin
KhmerPostUSA@gmail.com
267-253-3947

Sam Khoeun
Sales Consultant
(781) 244-0522

KhmerPost USA, LLC
438 LINDLEY AVE.
Philadelphia, PA 19120

A Guide to Healthy Eating for Cambodian Americans

Produced by the Cambodian Mutual Assistance Association of Greater Lowell, Inc., as a subgrant from the Lowell Community Health Center's Cambodian Community Health 2010 Program.

The Cambodian Community Health 2010 Program is made possible by a grant from the U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Services and Centers for Disease Control and Prevention, Grant No. U50CCU/122151-04.

Opinions expressed in this book are those of the authors, and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control.

សុខភាព និងម្ហូបអាហារយើងបរិភោគ

ម្ហូបអាហារយើងបរិភោគអាចជួយយើងឱ្យមានសុខភាពល្អ និងមាំមួន ឬវាអាចធ្វើឱ្យយើងមិនសូវមាន ឋសុខភាពល្អ ។ សៀវភៅនេះគឺជ្រើសរើសម្ហូបអាហារ និងចំអិនវាតាមវិធីដែលមានសុខភាពល្អ ហើយមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ។

បើសិនលោកអ្នកមានជំងឺដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺពុកឆ្អឹង សៀវភៅនេះនឹងជួយលោកអ្នកធ្វើតាមឱវាទដែលវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកផ្តល់ឱ្យ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជំនួសឱវាទរបស់គេទេ ។ លោកអ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកតទៅទៀត អំពីម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកបរិភោគ ។

ការជ្រើសរើស និងការរៀបចំម្ហូបអាហារ

ម្ហូបអាហារខ្លះ គឺល្អសម្រាប់សុខភាពយើងជាងម្ហូបអាហារផ្សេងទៀត ។ ផ្នែកនេះនិយាយអំពីហេតុអ្វីបានជាម្ហូបអាហារខ្លះមានសុខភាពល្អជាងម្ហូបអាហារផ្សេងទៀត ។ ម្ហូបអាហារណាគួរតែជ្រើសរើសហើយ និងវិធីរៀបចំធ្វើម្ហូបដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អ ។ លោកអ្នកអាចប្រើផ្នែកនេះដើម្បីធ្វើម្ហូបអាហារមួយដែលលោកអ្នករៀបចំធ្វើ ហើយបរិភោគឱ្យមានសុខភាពកាន់តែល្អសម្រាប់លោកអ្នកហើយ និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ។

ខ្លាញ់

ខ្លាញ់ប្រភេទខ្លះ គឺល្អប្រសើរសម្រាប់រាងកាយរបស់យើងជាងខ្លាញ់ផ្សេងទៀត ។ ខ្លាញ់អាក្រក់ច្រើនពេកអាចធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់យើងមិនល្អ ។ វាជាការល្អប្រសើរសម្រាប់រាងកាយរបស់យើង បើសិនមិនបរិភោគខ្លាញ់អាក្រក់ញឹកញាប់ពេក ។ យើងគួរញ៉ាំខ្លាញ់ល្អច្រើន ហើយខ្លាញ់អាក្រក់តិច ។

នេះគឺជាម្ហូបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ច្រើន

-ខ្ទិះដូង, ស៊ុតពណ៌ក្រហម, ម្ហូបចៀន, ដំឡូងបារាំងចៀន,

នេះគឺជាយោបល់ខ្លះសម្រាប់ការញ៉ាំខ្លាញ់អាក្រក់តិច

ស៊ុត ឬពង : ខ្លាញ់អាក្រក់គឺនៅក្នុងស៊ុតពណ៌លឿង ។ បើសិនលោកអ្នកចូលចិត្តញ៉ាំ, នេះគឺជាវិធីពីរយ៉ាងដើម្បីកាត់បន្ថយខ្លាញ់អាក្រក់ ប៉ុន្តែលោកអ្នកនៅតែបរិភោគស៊ុតដដែល ។

១-លោកអ្នកអាចប្រើស៊ុតតិចជាងធម្មតា ហើយបន្ទាប់មកប្រើស៊ុតពណ៌សពីរសម្រាប់ស៊ុតមួយៗដែលលោកអ្នកកាត់បន្ថយនោះ ។ ឧទាហរណ៍ បើសិនធម្មតាលោកអ្នកនិងលាយស៊ុតពីរដើម្បីឆាគុយទាវ លោកអ្នកអាចលាយស៊ុតមួយទាំងមូល និងស៊ុតពណ៌សពីរជាមួយគ្នា ។ ចោលស៊ុតពណ៌លឿងទាំងពីរដែលលោកអ្នកមិនបានប្រើ ។

២-លោកអ្នកក៏អាចទិញស៊ុតលាយស្រេច ឬអេកស្តារ ដែលធ្វើឡើងពីស៊ុតដែរ ប៉ុន្តែមិនមានខ្លាញ់អាក្រក់ទេ ។ ស៊ុតលាយរួច ឬអេកស្តារ គឺមានលក់នៅកន្លែងស៊ុតនៅហាងលក់ម្ហូបអាហារអាមេរិកាំង ។

Health and the Food We Eat

The food we eat can help us to be healthy and strong or it can make us feel less healthy. We must make good choices to stay healthy. This book is about choosing foods and cooking them in ways that are healthy and that taste good.

If you have a disease like heart disease, high blood pressure, diabetes, or osteoporosis, this book will help you follow the advice that your doctor and dietitian give you, but it will not replace their advice. You should still talk with your doctor and dietitian about the food that you eat.

Choosing and Preparing Foods

Some foods are better for our health than other foods. This section talks about why some foods are healthier than others, which foods to choose, and how to prepare them for good health. You can use this section to make any food that you prepare and eat healthier for you and your family.

Fat

Some kinds of fat are better for our bodies than others. Too much bad fat can be bad for our hearts. It is better for our bodies if we do not eat bad fat very often. We should eat more good fat and less bad fat.

Here are some foods that have a lot of bad fat:

- Butter
- Egg yolks
- Coconut milk
- French fries
- Fried foods from the store



Here are some ideas for eating less bad fat:

Eggs: The bad fat is in the yolk of the egg. If you like to eat eggs, here are two ways to eat less bad fat but still enjoy eggs:

(1) You can use fewer whole eggs than you usually would, and then use two egg whites for every egg that you left out. For example, if you would usually mix 2 eggs to make fried noodles, you can mix one whole egg plus 2 egg whites together. Throw away the two egg yolks that you do not use.

(2) You can also buy Egg Beaters or Egg Starts, which are made from eggs, but do not have the bad fat. Egg Beaters and Egg Starts are by the eggs at American grocery stores.





Coconut milk: Coconut milk has a lot of bad fat. To make foods with less of the bad fat, you can use light coconut milk or less coconut milk and more water.

ខ្ទិះដូង : ខ្ទិះដូងមានខ្លាញ់អាក្រក់ច្រើន ។ ដើម្បីធ្វើម្ហូបមានខ្លាញ់អាក្រក់តិច, លោកអ្នកអាចប្រើខ្ទិះដូងរាវ (ចូរមើលរូបខាងក្រោម) ឬ ខ្ទិះដូងតិច ហើយទឹកច្រើន ។

សាច់ : សាច់ជាច្រើនប្រភេទមានខ្លាញ់អាក្រក់ច្រើន ។ សាច់ប្រភេទខ្លះមានខ្លាញ់អាក្រក់តិចជាងសាច់ប្រភេទខ្លះទៀត ។ បើសិនលោកអ្នកញ៉ាំសាច់, វាជាការប្រសើរណាស់ ក្នុងការជ្រើសរើសសាច់ដែលមានខ្លាញ់អាក្រក់តិច ។

ជ្រើសរើសសាច់ទាំងនេះឲ្យបានញឹកញាប់ : (ចូរមើលរូបភាពនៅទំព័រខាងស្តាំ)
សាច់ទ្រូងមាន់គ្មានស្បែក
សាច់ភ្លៅមាន់គ្មានស្បែក
សាច់មាន់ ឬសាច់មាន់បារាំងកិន
សាច់គោគ្មានខ្លាញ់ឆ្នូតៗស
សាច់ជ្រូកសុទ្ធ
សាច់ជ្រូកខ្វៃ (អាំង) គ្មានខ្លាញ់
ត្រី

ជ្រើសរើសសាច់ទាំងនេះកុំសូវញឹកញាប់ពេក ឬមិនបរិភោគទាល់តែសោះ : (ចូរមើលរូបភាពនៅទំព័រខាងស្តាំ)
សាច់មាន់មានស្បែក
សាច់គោមានខ្លាញ់ឆ្នូតៗស
សាច់ជ្រូកបីជាន់
សាច់ភ្លៅស្រស់ៗ
សាច់ជ្រូកមានខ្លាញ់ឆ្នូតៗស
សាច់ទា, ជាពិសេសសាច់ទាមានស្បែក
ព្រោន (បង្គា)
ត្រីមឹក

នៅពេលលោកអ្នកចំអិនអាហារជាមួយខ្លាញ់ លោកអ្នកគួរតែប្រើខ្លាញ់ល្អ ។ ម្ហូបអាហារខ្លះដែលមានខ្លាញ់ល្អច្រើន គឺ (រូបភាពម្ហូបអាហារទាំងអស់) :

-ប្រេង អូលីវ (នេះជាប្រេងល្អ សម្រាប់ម្ហូបឆា)

-ត្រីពីសមុទ្រ (ត្រីសាលម៉ុន, ត្រី ធូណា, ត្រីម៉ាត់រីរែល)

-ប្រេងខាណូឡា (នេះជាប្រេងល្អ សម្រាប់ម្ហូបឆា)

-គ្រាប់ផ្លែឈើ, ដូចជាសណ្តែកដី និង គ្រាប់ផ្លែចន្ទី ។

យើងអាចប្រើខ្លាញ់ល្អ ដើម្បីធ្វើម្ហូបអាហារជាច្រើនដែលយើងចូលចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ ខ្មែរឆាត្រកួនជាមួយទ្រូងមាន់គ្មានស្បែក ហើយប្រេងខាណូឡា អាចជាផ្នែកមួយនៃចំណីអាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ។ យ៉ាងណាមិញ ចិនឆាត្រកួនជាមួយសាច់ហែមស្រស់ៗ និងជាតិប៊័រនោះ គឺមិនល្អសម្រាប់សុខភាពយើងទេ ។

ជាតិសូឌីយ៉ូម និងអំបិល

ជាតិសូឌីយ៉ូម គឺជាផ្នែកនៃម្ហូបអាហារជាច្រើនមុខ ។ នៅពេលមានមនុស្សមានជំងឺលើសឈាម, ជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើនអាចធ្វើឱ្យជំងឺលើសឈាមនោះកាន់តែយ៉ាប់យឺនថែមទៀត ។ មនុស្សមានជំងឺលើសឈាមត្រូវការញ៉ាំជាតិសូឌ្យូមតិច បើអាចធ្វើទៅបាន ។

ម្ហូបអាហារជាច្រើនដែលប្រជាជនខ្មែរបរិភោគមានជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើន ។ វាមិនមែនជារឿងល្អទេ ក្នុងការញ៉ាំម្ហូបអារទាំងនេះច្រើនពេកនោះ ។ ម្ហូបទាំងនេះគឺ :

(ចូរមើលរូបភាពនៅខាងក្រោម)

-ទឹកខ្យង -ទឹកស៊ីអ៊ីវ -ទឹកស៊ីអ៊ីវខាប់

-ទឹកត្រី -ត្រីងៀត

Meats: Many kinds of meat have a lot of bad fat. Some kinds of meat have less bad fat than other kinds of meat. If you eat meat, it is better to choose meat with less bad fat.

Choose these meats more often:

- Chicken breast without skin
- Chicken thigh without skin
- Ground chicken or ground turkey
- Beef with no white streaks of fat
- Pork tenderloin
- Lean pork roast with no white streaks of fat
- Fish



តទៅលេខក្រោយ

តមកពីទំព័រទី ១ ជួបទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស...

តែដោយយើងបែកគ្នាគាត់មិនដឹងជាធ្វើយ៉ាងម៉េច ឥឡូវនេះពួកគាត់ខ្លះចង់ចូលរួមនឹងយើងដែរ តែមិនទាន់ហ៊ានចេញមុខ ។

សំណួរ : សូមលោកបញ្ជាក់ន័យថា ការរួមបញ្ចូលគ្នានេះ ធ្វើឱ្យមានការងាយស្រួលនឹងជ្រើសរើសសមាជិកថ្មី តើអីចឹងមែនទេ?

ញ៉ែម ចំរើន : មានខ្លះនោះ មិនទាន់ទាំងសួរនាំអីផង គាត់សួរយើងមកវិញថា ចង់ឱ្យគាត់ជួយអីបាន ពួកគាត់មានបងប្អូននៅស្រុកខ្មែរក៏ចង់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនោះដែរ ហើយការនេះ បើធ្វើមិនទាន់ពេលទេ អាចគ្រោះថ្នាក់ដល់រលាយស្រុកខ្មែរ ឥឡូវពួកគាត់មានក្តីសង្ឃឹមឡើងវិញហើយ ។

សំណួរ : តើការរួមគ្នានេះមានរកាំរកូសអ្វីទេ? មានភាពស្មោះត្រង់ឬទេ?

ញ៉ែម ចំរើន : យើងឃើញមានការរួបរួមគ្នារលូនមែនទែន ជាពិសេសរួបរួមគ្នាលើគោលការណ៍ធ្វើជាមួយគ្នា ឃើញថា គ្រប់ជាន់ថ្នាក់នៃមូលដ្ឋានមានការសប្បាយរីករាយបានទាក់ទងចូលប្រជុំរួមគ្នាគ្រប់កន្លែងដោយសកម្មនឹងដោយរលូន ។

សំណួរ : នៅកន្លែងខ្លះហាក់ដូចជាមានការចូលរួមមិនបានច្រើនដូចជានៅឡូវែលជាដើម តើឥឡូវនេះមានការផ្លាស់ប្តូរឬទេ?

ញ៉ែម ចំរើន : ឡូវែលកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរ ឡូវែលនៅក្នុងតំបន់ញូអិនគ្លិនទាំងមូល គេធ្វើការរួបរួមគ្នាពីរ៉ូដអាយឡិនកុណិចទិកិត និងឡូវែលដែលកំពុងតែពុះពោថែមទៀតហើយ ។

សំណួរ : លោកថា ការរួមគ្នានេះបង្កើតកម្លាំងបាន រីឯលោក ហ៊ុនសែន នៅភ្នំពេញនិយាយថា "គឺជាខ្យល់ព្យុះនៅក្នុងកូម!" តើលោកយល់យ៉ាងម៉េចដែរ?

ញ៉ែម ចំរើន : លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីគាត់ធ្លាប់តែនិយាយរបៀបហ្នឹង កាលពីមុនឆ្នាំ១៩៩៣ ក៏គាត់និយាយរបៀបហ្នឹងដែរ តែដល់តែគេមានការរួបរួមគ្នាទៅគាត់ត្រូវបរាជ័យបាន ឥឡូវនេះក៏ដូចគ្នាអីចឹងដែរ យើងរួបរួមគ្នាទៅ នៅឆ្នាំក្រោយនេះ យើងសង្ឃឹមថា នឹងទទួលបានដោយជោគជ័យជាទីគាប់ចិត្តអាចទទួលយកបាន ៕

ខ្មែរផុស ស.រ.អា សូមអរគុណ



ដំណឹងស្វែងរកប្អូនស្រី

នាងខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆយ រស់នៅទីក្រុងឡូវែល រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត សូមប្រកាសដំណឹងស្វែងរកបងប្អូនស្រីដែលបែកគ្នាពីឆ្នាំ១៩៧៥ នៅពេលដែលពួកខ្មែរក្រហមជម្លាសម្តាយ និងបងប្អូនជីដូន មាមីងខ្ញុំ ពីភូមិបាក់ខែង ឃុំបាក់ខែង ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល (ខណ្ឌឫស្សីកែវរាជធានីភ្នំពេញ) ទៅរស់នៅភូមិទួលខ្មែរ សាលា.សរៀប ខេត្តពោធិសាត់ នៅឆ្នាំនោះ នាងខ្ញុំរស់នៅកោះដាច់ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល ។ នៅឆ្នាំ១៩៧៦ ខ្មែរក្រហមចាត់តាំងឱ្យម្តាយខ្ញុំទៅធ្វើត្រីនៅទន្លេសាប ម្តាយខ្ញុំបានយកប្អូនស្រីពៅអាយុប្រហែល ៥ឆ្នាំ ទៅជាមួយ ឈ្មោះ តុល លីហៀង ម្តាយខ្ញុំហៅ ពៅ។ ។ សូមជំរាបថា ឪពុកខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆាយ ខ្មែរក្រហមយកទៅសម្លាប់នៅចុងឆ្នាំ១៩៧៥ ពីមន្ទីរពេទ្យកសិកម្មព្រែកល្បៀប ម្តាយ ខ្ញុំឈ្មោះ យ៉ង់ យៀប បងស្រីខ្ញុំឈ្មោះ តុល គីមឈឿន បងថ្លៃប្រុស អ៊ួង រ៉ុម ប្អូនស្រី តុល សារិ ប្អូនប្រុស តុល បុន្នី ប្អូនស្រី តុល វីណា, ប្អូនស្រីពៅ តុល លីហៀង ហៅ ពៅ ។ នៅពេលដែលមិនមានបាយហូបគ្រប់គ្រាន់យាយអ៊ុំ ពូ មីង បងប្អូនខ្ញុំឈឺស្លាប់ជាបន្តបន្ទាប់ ម្តាយខ្ញុំនិងប្អូនស្រីពៅក៏មកពីទន្លេសាប មកនៅភូមិទួលខ្មែរ សាលា.សរៀប មកមើលថែបងប្អូនខ្ញុំវិញ ពេលបងប្អូនខ្ញុំស្លាប់អស់ម្តាយខ្ញុំក៏ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ គណសហករណ៍បញ្ជូនទៅពេទ្យនៅស្រុកនោះខ្ញុំដឹងមិនសូវច្បាស់ រួបទាំងប្អូនស្រីពៅ ទៅជាមួយនៅពេលម្តាយខ្ញុំស្លាប់នៅមន្ទីរពេទ្យ ចូលឆ្នាំ១៩៧៧ អ្នកឃើញហេតុការណ៍ពេលនោះក៏យកប្អូនស្រីទៅចិញ្ចឹម បងជីទួតមួយខ្ញុំនៅសហករណ៍ជាមួយក៏ពុំបានស្គាល់ថា អ្នកយកប្អូនស្រីខ្ញុំទៅចិញ្ចឹមនៅឯណាឈ្មោះអ្វីនោះទេ ។ ដូចបានជំរាបជូនដំណឹងខាងលើ បើបងប្អូនណាមានរឿងនឹងដឹងឮរឿងស្រដៀងនេះ សូមទាក់ទងមកនាងខ្ញុំនៅទីក្រុងឡូវែល លេខទូរស័ព្ទ

(978) 459-5868/ (978) 394-3093/ (978) 914-1373

សូមជំរាបនៅឆ្នាំ ១៩៩៧ ខ្ញុំបានឱ្យកាកបាទក្រហមអន្តរជាតិនៅភ្នំពេញរកនៅស្រុកខ្មែរ ស្រុកថៃមិនឃើញទេ ។ បានតែដំណឹងថា អ្នកយកទៅចិញ្ចឹមដំបូងនៅពោធិសាត់ មានយាយម្នាក់នៅស្រុកសូត្រនិគមនៅសៀមរាបសុំបន្តកាកបាតក្រហមសៀមរាបរកមិនឃើញមិនដឹងផ្លាស់ទៅរស់នៅទីណា ។

គ្លូបូលវិតណេសរាយការណ៍ពីបរិស្ថាននៅកម្ពុជា

(តពីលេខមុន)

ប្រទេសកម្ពុជា បានបាត់បង់ព្រៃឈើត្រូពិចធំជាងគេរបស់ខ្លួន ចំនួន ២៩% ក្នុងអំឡុងពេលប្រាំឆ្នាំ ។

- កងទ័ព កងរាជអាវុធហត្ថ ប៉ូលីស និងរដ្ឋបាលព្រៃឈើ (FA) របស់ប្រទេសកម្ពុជា ចូលរួមពាក់ព័ន្ធយ៉ាងខ្លាំងទាំងអស់គ្នាក្នុងការកាប់ឈើខុសច្បាប់ ។
- ក្នុងករណីជាច្រើន ការកាប់ឈើខុសច្បាប់កំពុងកើតឡើង ដោយស្ថិតក្រោមរបៀបអភិវឌ្ឍន៍ចំការគួរឱ្យសង្ស័យស្របច្បាប់ និងការផ្តល់លិខិតអនុញ្ញាតឱ្យប្រមូលផល ។ ការដាំដើមឈើ និងលិខិតអនុញ្ញាតជាច្រើនក្នុងចំណោមនេះ កំពុងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យក្រុមបុគ្គលមួយចំនួន ដែលមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធិជាមួយអ្នកនយោបាយជាន់ខ្ពស់ ។
- ការព្រួយបារម្ភជាពិសេស គឺអន្តរាយដែលអ្នកកាប់ឈើខុសច្បាប់កំពុងធ្វើចំពោះព្រៃឡង់ ដែលជាព្រៃបៃតងទំនាបធំបំផុតក្នុងអាស៊ីអគ្នេយ៍ដីគោក ។ រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា បច្ចុប្បន្នកំពុងបង្កើតផែនការកាប់ព្រៃឡង់រាប់ម៉ឺនហិកតា ដើម្បីធ្វើផ្លូវដាំដើមឈើ ។

២. ក្រុមកាប់ឈើដ៏មានអំណាចបំផុតរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ត្រូវបានដឹកនាំដោយសាច់ញាតិរបស់នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន[១៣] និងមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ផ្សេងទៀត

- ក្រុមកាប់ឈើដែលមានអំណាចបំផុតក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដឹកនាំដោយ ឌី ចូច ក៏ត្រូវបានស្គាល់ថាជា ហ៊ុន ចូច ផងដែរ អតីតភរិយារបស់គាត់ សេង គាង និង ឃុន ធុង ដែលជាដៃគូអាជីវកម្មរបស់ពួកគេ ។ ក្រុមនេះប្រតិបត្តិការដោយស្ថិតក្រោមឈ្មោះ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។
    - ឌី ចូច គឺជាបងជីដូនមួយរបស់នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន ។
    - សេង គាង គឺជាមិត្តភក្តិរបស់ ប៊ុន រ៉ានី ភរិយារបស់ ហ៊ុន សែន ។
    - ឃុន ធុង គឺជាបងថ្លៃរបស់ ចាន់ សារុន រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ (MAFF) និងជាឪពុកក្មេករបស់លោក ទី សុគន្ធ ប្រធានរដ្ឋបាលព្រៃឈើ (FA) ។
    - ប្អូនប្រុសរបស់ សេង គាង ឈ្មោះ សេង កុកហ៊ាង ដែលដឹកនាំប្រតិបត្តិការសម្រាប់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company គឺជាមន្ត្រីក្នុងកងឯកភាពយោធាកងពលតូចលេខ ៧០ នៃកងយោធពលខេមរភូមិន្ទ (RCAF) ។

៣. សកម្មភាពដែលសមាជិកក្រុមកាប់ឈើនេះកំពុងជាប់ទាក់ទង រួមមានដូចខាងក្រោម :

- ការចាប់ពង្រត់ និងឃុំឃាំង ដែលអាចមើលឃើញជាក់ស្តែងទៅលើ លី ជុនហួរ[១៤] នាយកគ្រប់គ្រងក្រុមហ៊ុនកាប់ឈើ Kingwood Industry ។
- ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ទ្រង់ទ្រាយធំក្នុងព្រៃឡង់ ត្រូវបានអនុវត្តដោយស្ថិតក្រោមទម្រង់នៃការអភិវឌ្ឍន៍ចំការកៅស៊ូទីរ៉ង ។
- ការកាប់រំលំឈើយកជ័ររាប់ពាន់ដើម ដោយប្រជាជនក្នុងមូលដ្ឋានដែលផ្អែកលើឈើទាំងនោះជាប្រភពចំណូល ។ ឈើយកជ័រត្រូវបានការពារដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជា ។
- ការប៉ុនប៉ងដែលបានរាយការណ៍ដោយ សេង កុកហ៊ាង ដើម្បីសម្លាប់សកម្មជនព្រៃឈើសហគមន៍ពីរនាក់ក្នុងទីរ៉ង ដែលបានតវ៉ាប្រឆាំងការកាប់ឈើយកជ័ររបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។
- ការប្រើប្រាស់លិខិតអនុញ្ញាតដឹកជញ្ជូនក្លែងបន្លំ ដែលរៀបរាប់ពីឈើថា ជាអុសដែលមានតម្លៃថោក ។ នេះអាចធ្វើឱ្យរតនាគាររបស់ប្រទេសកម្ពុជាច្រើនជាងលានដុល្លារបាត់បង់ចំណូលពន្ធ ។
- ការនាំចេញទៅកាន់ប្រទេសចិននូវក្តារបន្ទះមានតម្លៃរាប់លានដុល្លារ ដែលគ្មានការបង់ពន្ធទំនងជាត្រូវបានបង់ ។
- ការបង្កើតក្នុងទីរ៉ងនូវរោងចក្រមួយសម្រាប់អារឈើ និងធ្វើបន្ទះឈើ ។ ច្បាប់ព្រៃឈើរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ហាមប្រាមការសាងសង់រោងចក្រកែច្នៃឈើក្នុងតំបន់ព្រៃឈើ ។
- រោងចក្រនេះ កំពុងកែច្នៃឈើជាង ១០០,០០០ ម៉ែត្រគីប (m^3) ក្នុងមួយឆ្នាំ ទៅជាផលិតផលឈើដែលមានតម្លៃជាង US$១៣ លានប្រចាំឆ្នាំ ។ ឈើភាគច្រើនបំផុតដែលបានប្រើប្រាស់ត្រូវបានកាប់ខុសច្បាប់ក្នុងព្រៃឡង់ ។
- សកម្មភាពខាងលើ ត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជាដែលមានស្រាប់ និងអាចដាក់ទោសដោយការកាត់ទោសជាប់ពន្ធនាគារ និងពិន័យ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ឌី ចូច, សេង គាង, ឃុន ធុង និង សេង កុកហ៊ាង មិនត្រូវបានកាត់ទោសនោះទេ ។

៤. មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ចូលដៃគ្នាក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះ

- នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានបើកសម្ពោធចំការកៅស៊ូទីរ៉ងដោយខ្លួនឯង ដែលបានផ្តល់ឱ្យនូវមូលដ្ឋានសម្រាប់ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ដ៏ធំនៅព្រៃឡង់ ដោយក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។
- ការបង្កើតចំការនេះ បានធ្វើក្រោយការអង្កេតស្រាវជ្រាវតំបន់ទីរ៉ងដោយក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ដែលរៀបចំឡើងដោយ ចាន់ សារុន ប្អូនថ្លៃរបស់ ឃុន ធុង ។ ការអង្កេតស្រាវជ្រាវរបស់ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទនេះ ចែកចំណាត់ថ្នាក់តំបន់នេះខុសថា ជាដីដែលមានព្រៃឈើមានតម្លៃតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ។
- ទោះបីជាមានការអះអាងថា ខ្ទះខាតឈើមានតម្លៃក្នុងតំបន់នេះក៏ដោយ ចាន់ សារុន នៅតែផ្តល់សិទ្ធិផ្តាច់មុខដល់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ដើម្បីប្រមូល និងកែច្នៃរាល់កំណាត់ឈើទាំងអស់ក្នុងចំការកៅស៊ូទីរ៉ង ។
- ក្រោយមក ចាន់ សារុន បានផ្តល់ឱ្យក្រុមហ៊ុននូវលិខិតអនុញ្ញាតបង្កើតរោងចក្រកែច្នៃឈើរបស់ខ្លួនក្នុងទីរ៉ង ទោះបីជាការពិតថានេះខុសច្បាប់ក៏ដោយ ។
- រដ្ឋបាលព្រៃឈើ ដែលគ្រប់គ្រងដោយលោក ទី សុគន្ធ កូនប្រសាររបស់ ឃុន ធុង បានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការសម្របសម្រួលការកាប់ឈើខុសច្បាប់ និងសកម្មភាពល្មើសផ្សេងទៀតរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។

៥. ភស្តុតាងបង្ហាញថាមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់មួយចំនួនក្នុងចំណោមនេះ ទទួលខុសត្រូវដោយផ្ទាល់ចំពោះអំពើពុករលួយក្នុងស្ថាប័នដែលពួកគេដឹកនាំ

- មានភស្តុតាងត្រឹមត្រូវមួយថា ចាន់ សារុន និង ទី សុគន្ធ បានលក់ដោយខុសច្បាប់នូវការងារលើសពី ៥០០ ក្នុងរដ្ឋបាលព្រៃឈើ (FA) ។
- មន្ត្រីទាំងនេះបានគណនាថា ការលក់ការងារនេះបានផ្តល់ឱ្យសំណូកដល់ ចាន់ សារុន ជាង US$2.5 លាន ។
- តម្រូវការដើម្បីទទួលបានការចំណាយទិញតួនាទីទាំងនេះវិញ ទំនងជាទទួលខុសត្រូវចំពោះឥរិយាបថពុករលួយ ដែលមានការកើនឡើងក្នុងចំណោមមន្ត្រីរដ្ឋបាលព្រៃឈើជាច្រើន ។
- អំពើពុករលួយ និងការឃុបឃិតបទល្មើសព្រៃឈើទាំងពីរត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជាដែលមានស្រាប់ និងអាចដាក់ទោសដោយកាត់ទោសជាប់ពន្ធនាគារ និងពិន័យ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្មានមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ណាម្នាក់ ត្រូវបានចោទប្រកាន់ ឬដាក់វិន័យពាក់ព័ន្ធនឹងការលក់ការងារ ឬការកាប់ឈើខុសច្បាប់ក្នុងព្រៃឡង់នៅឡើយទេ ។

៦. ទំពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ ហ៊ុន សែន ត្រូវបានផ្តល់ប្រាក់តាមរយៈការកាប់ឈើខុសច្បាប់ និងការរត់ពន្ធ

- ក្នុងការដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានកាប់ខុសច្បាប់ចេញពីព្រៃឡង់ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធិជាមួយកងពលតូចលេខ ៧០ របស់កងយោធពលខេមរភូមិន្ទ ។ កងពលតូចលេខ ៧០ ដើរតួជាកងកម្លាំងបម្រុងសម្រាប់កងអង្គរក្សដ៏ខ្លាំងចំនួន ៤០០០ នាក់របស់ ហ៊ុន សែន ។ អង្គភាពទាំងពីរនេះមាននូវទ័ពផ្ទាល់ខ្លួនសំខាន់ ដែលត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយនាយករដ្ឋមន្ត្រី ។
- ផ្សេងពីសកម្មភាពរបស់ខ្លួនក្នុងព្រៃឡង់ កងពលតូចលេខ ៧០ ដើរតួជាផ្តល់សេវាកម្មដឹកជញ្ជូនឈើទូទាំងប្រទេស ។ កងពលនេះដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានកាប់ខុសច្បាប់ទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា និងនាំចេញបរិមាណដ៏ច្រើនទៅកាន់ប្រទេសវៀតណាម ។
- មន្ត្រីដែលរៀបចំប្រតិបត្តិការទាំងនេះមាន ឧត្តមសេនីយ៍ត្រី ហាក់ ម៉ៅ ។ អ្នកការពារ និងម្ចាស់សំខាន់របស់គាត់ រួមមានឧត្តមសេនីយ៍ឯក ហ៊ីង ប៊ុនហៀង មេបញ្ជាការកងអង្គរក្ស ហ៊ុន សែន និងឧត្តមសេនីយ៍ សៅ សុខា មេបញ្ជាការកងរាជអាវុធហត្ថទូទាំងប្រទេស[១៥] ។
- អតិថិជនរបស់កងពលតូចលេខ ៧០ គឺ "នរណាក៏ដោយ" នៃសេដ្ឋីឈើធំៗក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលរួមមានក្រុមហ៊ុន Turys Pheapimex ដែលគ្រប់គ្រងដោយ យាយភូ ដែលជាមិត្តជិតស្និទ្ធិរបស់ ហ៊ុន សែន ក៏ដូចជាមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល និងមជ្ឈដ្ឋានទូទៅផងដែរ ។
- ក្នុងឆមាសទីពីរ ឆ្នាំ ២០០៦ កងពលតូចលេខ ៧០ បានកំពុងជញ្ជូនឈើកាប់ខុសច្បាប់ចំនួន ១២៦០ម៣ ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ តាមរយៈប្រតិបត្តិការដឹកឈើទាំងនេះ ហាក់ ម៉ៅ អាចរកបានប្រមាណ US$១.២ លានក្នុងមួយឆ្នាំ ។
- កងពលតូចលេខ ៧០ ប្រតិបត្តិការសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនទំនិញខុសច្បាប់ដូចគ្នានេះ តាមរយៈកំពង់ផែសមុទ្រភាគខាងត្បូងរបស់ប្រទេសកម្ពុជាដែលគួរឱ្យកត់សំគាល់ គឺកំពង់ផែឧកញ៉ា ម៉ុង ដែលជារបស់លោក ម៉ុង ឬទ្ធី[១៦] ជាមហាសេដ្ឋីម្នាក់ដែលជាព្រឹទ្ធសមាជិកសម្រាប់គណបក្សប្រជាជន (CPP) របស់ ហ៊ុន សែន ផងដែរ ។
- ប្រតិបត្តិការដឹកឈើខុសច្បាប់ និងការរត់ពន្ធដែលមានការពាក់ព័ន្ធរបស់កងពលតូចលេខ ៧០ មានតម្លៃរវាង US$២ លាន និង US$២.៧៥ លាន ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ។
- ប្រាក់ចំណេញត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ប្រតិបត្តិការកងពលតូចលេខ ៧០ ខ្លួនឯង ។ ជាងនេះទៅទៀត ការកាប់ទ្រង់ទ្រាយធំមួយត្រូវបានប្រគល់ឱ្យឧត្តមសេនីយ៍ឯក ហ៊ីង ប៊ុនហៀង មេបញ្ជាការកងអង្គរក្ស ហ៊ុន សែន ។
- សកម្មភាពទាំងនេះ ត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជាដែលមានស្រាប់ និងអាចដាក់ទោសបាន ដោយការកាត់ទោសជាប់ពន្ធនាគារ និងពិន័យ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ មកទល់ថ្ងៃនេះ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលទទួលខុសត្រូវ ត្រូវបានកាត់ទោសឡើយ ។
- ទោះបីជាមានភស្តុតាងពីបទល្មើសជុំវិញក្នុងកងយោធពលខេមរភូមិន្ទក៏ដោយ ក៏ម្ចាស់ជំនួយអន្តរជាតិ ដូចជា ចិន និង អាមេរិក ឥឡូវនេះកំពុងតែផ្តល់ជំនួយយោធាដោយផ្ទាល់មកឱ្យប្រទេសកម្ពុជា ។

តទៅលេខក្រោយ

Album Photo អាល់ប៊ុមរូបភាពបុណ្យអុំទូកនៅឡូវែល ម៉ាសាឈូសេត

Lowell Southest Asian Waterfestival 2012

Saturday August, 18th

























NEW CHINA PEARL

DIM SUM •RESTAURANT •BAR

ឌីមសាម ភោជនីយដ្ឋាន និងបា





ភោជនីយដ្ឋាន "ញូឆាណាភើល" សូមអញ្ជើញលោកអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារមករីករាយជាមួយម្ហូបអាហារមកពីហុងកុង និងប្រទេសអាស៊ីនានាជុំវិញ ។ យើងមានសាលរាំកំសាន្តសំរាប់ពិធីការ ឬរាត្រីជួបជុំគ្នា មានបា និងខារ៉ាអូខេ ទៀតផង ។ កន្លែងចតឡានមិនយកថ្លៃ ហើយមានសុវត្ថិភាពល្អ ។

មានឆាករាំសំរាប់ពិធីការ ឬប្រជុំកំសាន្ត
មានឌិនស៊ុមរាល់ថ្ងៃ

មានម្ហូបគ្រឿងសមុទ្រស្រស់រាល់ថ្ងៃ

សៀវភៅមុខម្ហូបយើងខ្ញុំមានរាប់រយមុខ ដូច China town ដែលលោកអ្នកការកុម្មង់បានតាមតម្រូវការ

BUSINESS HOURS: Mon – Wed 11 a.m. - 10 a.m./Thurs. & Fri. 11 a.m. - 12 Midnight / Sat. 10 a.m. - 12 Midnight
Sun.10 a.m. - 10 p.m. Delivery Hours 11 a.m. - 9 p.m. min. $15 order plus $2 delivery.

288 Mishawum Rd., Woburn, MA 01801 / Phone:(781) 932-0031/ www.NewChinaPearl.com
From Boston 95 South; Exit 37B, from Lowell / 93 South; Exist 37B, from RT-128; Exit 36.

Blessing Channels Nail Academy

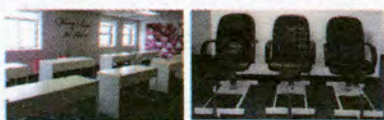
មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាវិជ្ជាធ្វើក្រចក

Blessing channels Nail Acadeny
ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំណើរយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿបាន ដើម្បីក្លាយទៅជា "អ្នកបច្ចេកទេសដែលមានសញ្ញាប័ត្រធ្វើក្រចក"
Certified Nail Technician



កម្មវិធីសិក្សាបូនសប្តាហ៍

ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលរៀនសិក្សាត្រូវមានអាយុ១៦ឆ្នាំយ៉ាងតិច ហើយត្រូវមានលេខសូសល់លេគ្គីរីទីនៅថ្ងៃផ្តើមសិក្សា



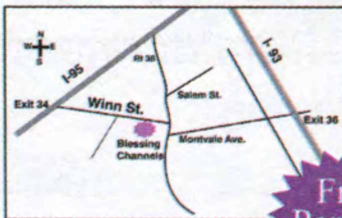


ថ្ងៃច័ន្ទ-ព្រហស្បត្តិ៍ ម៉ោង ៩:៣០ដល់៤:០០

Blessing Channels Nail Academy

781-729-8868 • 617-901-3690 (cell) • email: bcna76@gmail.com
76 Winn St. #1C Woburn, MA 01801

- នៅទីតាំងដ៏ល្អ-គ្រូបង្ហាត់ពូកែជាងគេ-ថ្នាក់រៀនល្អស្អាត... ហើយ...ជាសាលាដែលយកថ្លៃសិក្សាថោកជាងគេនៅក្នុងតំបន់
- ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវ: យកចិត្តទុកដាក់ គ្រូមានបទពិសោធន៍ខាងបង្ហាត់
- អាចផ្តល់ជូនគំរូមែនខែនសំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺន
- ទីកន្លែងស្រួលរក ហើយនៅជិតផ្លូវធំៗជាច្រើន
- មានការងារឱ្យធ្វើ និងពិព័រណ៍ការងារក្រចករាល់ខែ



Free Parking

- I 95 exit 34 to Winn St.
- I 93 exit 36 to Montvale Ave.
- Bus Rt. 134, 354 Woburn City Hall

ចុះថ្លៃ $50

វាគឺនៅទីនេះ

ផែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។



Senior Whole Health (SWH)- គឺជាផែនការសុខភាពសំរាប់មនុស្សដែលមានអាយុ 65 ឬច្រើនជាងនេះនៅលើ **MassHealth Standard** ។

អត្ថប្រយោជន៏ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្លៃចំពោះអ្នក រួមមាន :

- អត្ថប្រយោជនMedicare និងMedicaid benefits ទាំងអស់។
- ការរ៉ាប់រងឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ជាពេញលេញ។
- ការថែទាំជើង វ៉ែនតា និងការថែទាំធ្មេញ។
- សមាជិកក្លឹបសុខភាព/ កន្លែងហាត់ប្រាណ។
- ការដឹកជញ្ជូនសំរាប់ការណាត់ជួបព្យាបាល។



1-888-566-3526 (Toll-free)
711 (TTY)
www.seniorwholehealth.com

Senior Whole Health អាចមានប្រើប្រាស់ចំពោះជនដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ នៅលើ *MassHealth Standard* និងរស់នៅក្នុងខោនធី *Bristol, Essex, Middlesex, Norfolk, Plymouth, Suffolk* ឬ *Worcester County* ។

ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៏ដែលផ្តល់ជូននៅក្នុងនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេប តែមិនមែនជាសេចក្តីពណ៌នាពេញលេញអំពីអត្ថប្រយោជន៏ដែលអាចមានប្រើប្រាស់ឡើយ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៏ អាចមានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នកនៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចអំពីការរ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការផ្សព្វផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅកាន់ផែនការ។ Senior Whole Health HMO គឺជា ផែនការសុខភាពស្ម័គ្រចិត្ត ដែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare និង MassHealth ។ H2224_2009_066 3/12/09

ប្រវត្តិរណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ រ.ជ.រ.ប.ខ លោកតា ស៊ីន សាន



ដោយ : ម៉ម យីន

(តពីលេខមុន)

និងជន ជាតិខ្មែរទាំងមូល ។ ផែនការប្រតិបត្តិការសឹក នេះ បានលេចរូបរាងឡើង បន្តិចម្តងៗ នាឆ្នាំ១៩៨៧ គឺ កងកម្លាំងទ័ព កជរបខ បានផ្តើមបើកវាយប្រហារ ដោយពុំឱ្យដឹងខ្លួនទៅលើទីតាំងសំខាន់ៗទាំងអស់នៅ តាមបណ្តោយព្រំដែន ក្នុងខេត្តបាត់ដំបង ចាប់ពីស្រុក បន្ទាយឆ្មារ ស្រុកថ្មពួក និងស្រុកស៊ីសុផុន ។

កិច្ចប្រតិបត្តិការសឹកនេះ បានបើកឡើងតែមួយ ព្រឹបទីតាំងសំខាន់ៗទាំងអស់របស់កងទ័ពខ្មែរយួនត្រូវ បានកងកម្លាំងទ័ពរំដោះជាតិកាន់កាប់ទាំងស្រុង ហើយ រឹបអូសយកបានរថក្រោះធុនធ្ងន់សូវៀតជាច្រើន គ្រឿង រថយន្តយោធាធំតូចជាច្រើនគ្រឿង កាំភ្លើងធំតូចជា ច្រើនគ្រឿង ព្រមទាំងគ្រាប់រំសេវ និងសម្ភារៈសឹក ទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងទីតាំងនោះ ។ រួចហើយកង កម្លាំងរំដោះជាតិ បានកាន់កាប់ទីតាំងនោះទាំងស្រុង តែម្តង ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ទំហំផ្ទៃដីប្រមាណជាង៥០គីឡូ ម៉ែត្រ ពីព្រំប្រទល់ដែនខ្មែរ សៀម និងបណ្តោយពី ស្រុកបន្ទាយឆ្មារទៅដល់ស្រុកស៊ីសុផុន ត្រូវបានកង កម្លាំងទ័ព កជរបខ រៀបចំជាតំបន់ស្វយ័តគ្រប់គ្រង ដឹកនាំ ធ្វើឱ្យប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ដែលរស់នៅយ៉ាងវេទនាពីជំនាន់ក្រុមខ្មែរយួននោះ បានរួចរំដោះហើយ ជួយសង្គ្រោះ បំរើការពារពីរណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជា ពលរដ្ឋខ្មែរប្រកបដោយសេចក្តីសុខសាន្ត ។

បងប្អូនរួមឈាមខ្មែរទាំងអស់មានសេចក្តីសប្បាយ រីករាយខ្លាំងណាស់ នាំគ្នាចេញពីគេហដ្ឋានដ៏ទ្រុឌទ្រោម និងទីជម្រកក្នុងដីមកអោប សម្តែងសេចក្តីស្រឡាញ់ និងគោរពរាប់អាន ដឹងគុណដល់រណសិរ្សជាតិ និងកង កម្លាំងទ័ព ដ៏អង់អាចក្លាហានរបស់ កជរបខ ដែលបាន មកជួយសង្គ្រោះ ។ រួចហើយសច្ចាប្តេជ្ញាចិត្តថា ត្រូវតែ រួបរួមសាមគ្គីជាធ្លុងមួយ ជាមួយរណសិរ្សជាតិរំដោះ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរជារៀងរហូត ។

ការជួយរំដោះ និងសង្គ្រោះជនជាតិខ្មែរឱ្យរួចពី ក្រុមខ្មែរយួន

ពេលនោះ គេពិនិត្យឃើញជីវភាពរស់នៅរបស់បង ប្អូនរួមឈាមខ្មែរ បានប្រែក្លាយពីក្រៀមក្រោសត្រឡប់ ទៅជាស្រស់បំព្រង ដូចជារុក្ខជាតិដែលត្រូវស្រោច ស្រពដោយទឹកភ្លៀងមួយមេយ៉ាងធំបណ្តាលឱ្យត្រជាក់ ត្រជុំលូតលាស់សន្លឹកខៀវខ្ចីមកមួយរំពេចដែរ ។ ការ រៀបចំភូមិស្រុក និងការដឹកជញ្ជូនជំនួយជាសម្ភារៈ សំលៀកបំពាក់ ស្បៀងអាហារ និងវត្ថុចាំបាច់សំខាន់ៗ ក្នុងជីវិតបងប្អូនរួមឈាមខ្មែរ បាននាំយកទៅយ៉ាង គគ្រឹកគគ្រេងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ ទោះបីនៅពេលនោះ ពុំទាន់មានផ្លូវថ្នល់ត្រឹមត្រូវ ក្នុងការដឹកជញ្ជូនយ៉ាង ណាក៏ដោយ ក៏រណសិរ្សជាតិ បានពុះពាយ៉ាងស្វិតស្វាញ គ្មានគិតពីសេចក្តីលំបាកនឿយហត់សោះឡើយ ។

ដោយឃើញជោគជ័យដ៏ធំរបស់រណសិរ្សជាតិ និង កងកម្លាំងទ័ព កជរបខ ទើបបណ្តាលឱ្យប្រទេសជួយ គាំទ្របានផ្តល់ជំនួយមកថែមទៀតកាន់តែច្រើនឡើង គ្រប់វិស័យទាំងអស់ទាំងផ្នែកប្រជាពលរដ្ឋ និងផ្នែកកង ទ័ព ។ តួយ៉ាងផ្នែកកងទ័ពត្រូវបានរៀបចំឱ្យក្លាយទៅ ជាកងទ័ពជាតិខ្មែរពេញលក្ខណៈដូចជាកងទ័ពជាតិនៃ ប្រទេសនានាដែរ ។

សកម្មភាពកងទ័ពជាតិខ្មែរនៅលើទឹកដីរំដោះ

ដោយសារស្ថានភាពនយោបាយ និងសន្តិសុខនៅ ក្នុងប្រទេសពុំទាន់បានល្អប្រសើរពេញលេញ ទើបកិច្ច ការសំខាន់ៗត្រូវតែនៅក្រោមការដឹកនាំរបស់កងទ័ព ជាតិ ដូចជាការស្ថាបនាផ្លូវថ្នល់ការរៀបចំភូមិលំនៅ របស់ប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ត្រូវស្ថិតនៅក្រោមការ ទទួលខុសត្រូវរបស់កងទ័ពជាតិ ពីព្រោះផ្ទៃដីភូមសាស្ត្រ ដែលបានរំដោះមកនោះ សុទ្ធសឹងពោរពេញទៅដោយ គ្រាប់មីនគ្រប់ប្រភេទ ដែលគេឱ្យឈ្មោះថា ចំការមីន ។ ដូច្នេះមុននឹងផ្តើមធ្វើភូមិ ឬបោះទីតាំង និងស្ថាបនាផ្លូវ



ថ្នល់ត្រូវឱ្យកងទ័ពទាហ៊ានជាងដែលមានបេសកកម្ម សំខាន់ក្នុងកិច្ចការនេះ ត្រូវតែបញ្ជូនក្រុមស្រាវជ្រាវ រាវរកមីន និងដោះមីន បំផ្លាញមីនទៅត្រួតពិនិត្យ និង កំទេចមីនទាំងនោះចោលឱ្យអស់រលីងជាមុនសិន ។

ការរៀបរាប់មកដល់ចំណុចត្រង់នេះ ខ្ញុំបាទសូមជំ រាបបញ្ជាក់ថា មេបញ្ជាការកងទ័ពទាហ៊ានជាង គឺរូបខ្ញុំ បាទ ឈ្មោះម៉ម យីន ជាវរសេនីយ៍ឯក កងទ័ពទាហ៊ាន ជាងប្រចាំកងកម្លាំងទ័ពជាតិខ្មែរ កជបរខ នេះតែម្តង ។

ដោយសារតែបេសកកម្មដ៏សំខាន់ និងដ៏មានគ្រោះ ថ្នាក់នេះ រូបខ្ញុំបាទបានតាំងចិត្តសច្ចា និងប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាង ដាច់អហង្កាថា សូមបូជាជីវិតចំពោះប្រទេស និងប្រជា ជាតិទាំងស្រុង បើជីវិតខ្ញុំបាទស្លាប់ក៏ពេញចិត្ត ហើយ សប្បាយរីករាយដែរ ។ **តទៅទំព័រទី ១៤**



ពីរដ្ឋបាលកុលសម្ព័ន្ធមករដ្ឋាភិបាលសម័យ

តពីលេខមុន

ឆ្នាំ១៩៩៤ :

៧មករា : ជាស៊ីម គាំទ្រឱ្យទ្រង់ន.ចក្រពង្ស និងលោក ស៊ិន សុង ចូលជាសមាជិកសភាវិញ ។

៩-១០មករា : ទស្សនៈកិច្ចផ្លូវការរបស់ ហ្សាក់ ស៊ីរ៉ាក់ អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីបារាំង និងជាអភិបាលក្រុងបារីស -ក្រុងបារីសបានផ្ដល់ជំនួយសម្ភារៈសំអាត និងអនាម័យក្រុងដល់ទីក្រុងភ្នំពេញ ។

១២-១៥មករា : ទស្សនៈកិច្ចផ្លូវការរបស់ ឈួន លីកផៃ នាយករដ្ឋមន្ត្រីថៃ ដែលប្រកែកថា មិនបានគាំទ្រដល់ក្រុមខ្មែរក្រហមទេ -បង្កើតគណៈកម្មាធិការចម្រុះសម្រាប់សហការណ៍រួម និងដោះស្រាយបញ្ហានៅព្រំប្រទល់ដែន ។

១២មករា : សមាជិកនៃក្រុមបំរើការងារមនុស្សធម៌បរទេស ធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំង និងអសន្តិសុខ និងការព្រងើយកន្តើយរបស់រដ្ឋាភិបាល -សម្បត្តិឯកជន និងសម្បត្តិអង្គការបានត្រូវគេលួចប្លន់រឹតតែច្រើនឡើង ។

១៣មករា : សមាជិកក្រុមចោរប្លន់ឡាន អ.ស.ប បានត្រូវគេរកឃើញថា ជាអង្គរក្សរបស់មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់គណបក្សប្រជាជន -រថយន្តប្រមាណ២៥០ បានត្រូវលួចចាប់តាំងពីបានប្រកាសបញ្ចប់បេសកម្ម អ.ស.បមក -ចោរទាំងនោះសុទ្ធតែជាយោធា ឬប៉ូលិសរបស់អតីតរដ្ឋកម្ពុជាស្ទើរតែទាំងអស់ -ការរើតវ៉ាន់ចេញរបស់អ៊ុនតាក់ត្រូវរងគ្រោះដោយការលួចប្លន់ពីភាគីខ្មែររហូតដល់ទីបញ្ចប់ដោយរាប់ទាំងសម្ភារៈប្រគល់ ឬលក់ឱ្យរដ្ឋាភិបាលទៅហើយផង

១៨មករា : និស្សិតច្បាប់ប្រមាណ៤០០នាក់ ធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិករដ្ឋបាល ។

២០មករា: និស្សិត និងអ្នកលក់ដូរ១ពាន់នាក់ នាំគ្នាធ្វើបាតុកម្មមុខរដ្ឋសភាបង្ហាញការគាំទ្រដល់ សម រង្ស៊ី រដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុ ដែលមានទំនាស់ជាមួយពាណិជ្ជករថៃដ៏ធំម្នាក់ដែលត្រូវទ្រង់ន.រណឫទ្ធិការពារថា រដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុរបស់ព្រះអង្គធ្វើអំពើប្រជាភិថុត ។

២៧មករា : ម៉ាកិល ត័រប៊ុ តំណាងពិសេសរបស់ អ.ស.ប ខាងសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំកម្ពុជាយល់ថា អសន្តិសុខការគ្មានច្បាប់គ្រប់គ្រង -ការរំលោភសិទ្ធិមនុស្សជាមូលដ្ឋាន និងរំលោភដល់ជនជាតិភាគតិចបានគម្រាមកំហែងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរលើសិទ្ធិរបស់មនុស្ស ។

តទៅលេខក្រោយ

វិធីបន្ធូរនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិជីវិត

Method how to relax mind and body in order to enjoy life.

តពីលេខមុន

អណ្តាតត្រូវការញាណរស់ជាតិ ច្រមុះត្រូវការញាណហិតក្លិន ត្រចៀកត្រូវការញាណស្តាប់ សូរសៀង ភ្នែកត្រូវការសប្បាយនឹងបានឃើញរូបភាពប្លែកៗ។ ប៉ុន្តែញាណទាំងប្រាំនោះត្រូវបានបង្ខាំងទទួលពន្លឺនៃការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណតូចចង្អៀត អាស្រ័យដោយមនុស្សលិតលង់ មោបាំង ឃុំខ្លួនក្នុង រង្វង់តូចចង្អៀតក្រោមដង្កៀបដែដែកនៃរបៀបរស់នៅការប្រើតែរបៀបប្រមូលសតិរូមរឹតនេះប៉ុណ្ណោះ។ រូបកាយទាំងមូលប្រៀបដូចជាប្រទេសសហព័ន្ធរួមផ្សំដោយប្រទេសតូចៗជាច្រើនដែលមានលក្ខណៈប្លែកៗគ្នា ត្រូវការប្លែកៗ ប្រទេសតូចៗទាំងអស់ចំណុះមកប្រទេសសហព័ន្ធ។ បើប្រទេសសហព័ន្ធបើកផ្លូវ ឬអនុញ្ញាត ទើបប្រទេសតូចៗទាំងនោះអាចទទួលអំណោយផលបាន។ កោសិការទាំង១៥ពាន់កោតអាចនឹងទទួលការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណបានពេញលេញដរាបណាយើងជាមនុស្សនេះ យើងជាម្ចាស់ខ្លួននេះបើកផ្លូវអនុញ្ញាតិឱ្យ។

ធម្មជាតិបានតាក់តែងរូបមនុស្សមកបានផ្តល់នូវវិធីរស់នៅមួយទៀតគឺការតម្រង់សតិបើកទូលាយដែលអំណោយផលឱ្យរីកចំរើនទាំងកាយទាំងចិត្ត បើកឱ្យកោសិការទាំង១៥ពាន់កោត មានសេរីភាពនឹងទទួលរស់ជាតិនៃជីវិតពេញបរិបូរ។ ក្នុងបរិបទនេះរូបកាយនេះបានផ្តល់ត្រឡប់មកវិញនូវប្រាជ្ញាញាណដ៏សាកលនិងអស្ចារ្យប្រាជ្ញាញាណនេះកើតឡើងឯកឯង Spontanity ផុសពីក្នុងមកដោយពុំទាមទាការប្រឹងប្រែងពីមនុស្សឡើយៈ ខួរក្បាលមានពេលសំរាកគ្រប់គ្រាន់ឋាមពលខ្មៅ ឬមុខរបួសផ្លូវចិត្តត្រូវបានជាសះស្បើយ សន្តិភាព ជីវិតមានរស់ជាតិ សប្បាយរីករាយសុភមង្គលបានត្រឡប់មកវិញ ។ ការតម្រង់សតិបើកទូលាយជាវិធីអស្ចារ្យណាស់អាចនាំឱ្យមនុស្សយើងគ្រប់រូបអាចក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិទឹកអំរិតនៃជីវិតលើភពផែនដីដ៏ល្វឹងល្វើយនេះ។ តើមានពិតឬទេ ? សូមពិនិត្យឧទាហរណ៍ដែលខ្ញុំនឹងរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ។

(B) ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus

ការតម្រង់សតិបើកទូលាយមានន័យថា បើកសតិដឹងឱ្យធំទូលាយឱ្យយើងមានសតិដឹងសព្វយ៉ាងរាប់បញ្ចូលរបស់ទាំងអស់ជុំវិញ បាតុភូតជុំវិញទាំងអស់មកក្នុងលំហសតិដឹង Include everything into the space of awareness, allow everything to happen without exception or restriction។ ឧទាហរណ៍ អ្នកកំពុងអានអត្ថបទនេះមានន័យថា អ្នកកំពុងប្រើការតម្រង់សតិរូមរឹត ឥឡូវចូរអ្នកប្តូរបន្តិចដោយបើកភ្នែកមួយភ្លែតសម្លឹងមើលទៅក្រៅ ចូរអ្នកចាប់អារម្មណ៍លើរូបភាពជុំវិញ សម្លេងផុះឡើងជុំវិញ ការប៉ះពាល់ក្លិនរស់ជាតិសតិដឹងអំពីវេទនាលើ និងក្នុងរូបកាយទាំងមូល ។ល ។ ក្នុងពេលនេះ ក្នុងខណៈនេះ ។ ការប្តូររបៀបដូចពោលមកនេះមានន័យថា អ្នកធ្វើការតម្រង់សតិបើកទូលាយ។ អ្នកពិតជាពិសោធន៍ភាពធូរស្រាលចិត្ត និងកាយភ្លាមៗមែន ឬទេ ? សូមពិនិត្យឧទាហរណ៍មួយចំនួនដូចតទៅ:

(k)ការពិសោធដេកលក់

ពេលភ្ញាក់ពីដេក ការតម្រង់សតិរូមរឹតចាប់ផ្តើមហើយប្រព្រឹត្តទៅពីវត្ថុមួយទៅមួយទៀត តរដឹកពុំដាច់សូរ លុះដល់ពេលយប់ការតម្រង់សតិរបៀបនេះ ក៏រលាយបាត់ទៅក្នុងចិត្តបរិសុទ្ធវិញ មានន័យថា ការតម្រង់សតិរូមរឹតក៏រលាយបាត់ទៅដែរ ។ ដូច្នេះរូបកាយទាំងមូល (កោសិការទាំង១៥ពាន់កោត) ចេញផុតពីការឃុំឃាំងដ៏រឹតចង្អៀតនាពេលថ្ងៃ ហើយបានត្រូវដាក់នៅទីមានលក្ខខណ្ឌបើកចំហរ បានសំរាកសំរួលប្រមូលកម្លាំងដូចអាគុយសាកភ្លើងឡើងវិញ។ ធម្មជាតិមានឱកាសពេលនេះ ធ្វើកិច្ចការរបស់គេបំពេញកន្លែងខ្វះចន្លោះឱ្យរូបកាយទាំងមូល។ លុះភ្ញាក់ពីដេកឡើងវិញយើងទទួលបាននូវឋាមពលភាពស្រឡះស្រឡៃងញញឹមញញែម សប្បាយរីករាយ ។ ដូច្នេះមនុស្សគ្រប់រូបចូលចិត្តដេកណាស់មែនឬទេ ? នេះជាការពិសោធបើកចំហរសតិដឹង ឬការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់។

(x)ការពិសោធបើកឡាន

ពេលបើកឡានចាំបាច់អ្នកត្រូវការតម្រង់សតិរូមរិត សំរាប់កាច់ចង្កូតមើលផ្លូវសំរួលដំណើរម៉ាស៊ីន ។ល។ បើបើកឡានកាន់តែយូរអ្នកនឹងហេវហត់ពុំខានឡើយ។ តែបើដល់កន្លែងស្តុបភ្លើងក្រហមអ្នកចង់លំហែអារម្មណ៍សំរួលកាយចិត្ត តើធ្វើដូចម្តេច ? គឺអ្នកត្រូវប្តូរឥរិយាបទពីការតម្រង់សតិរូមរិតមកការតម្រង់សតិបើកទូលាយវិញ តាមវិធីបើកចំហរសតិដឹងចាំទទួលរាល់ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណ ។ ចូរអ្នក (1)កត់សំគាល់រាល់ពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ញាណដោយផ្ទាល់ដែលកំពុងកើតមានពិតៗ និងជាក់ស្តែងនៅ ខណៈនេះ Noting the direct and real multi sensual sensation experiences (2) សូមគ្រាន់តែកត់សំគាល់ប៉ុណ្ណោះពុំចូលជ្រៅរុករកមូលហេតុគិតពិចារណាអ្វីឡើយ។ កិច្ចការខួរក្បាលត្រូវព្យួរទុកមួយអន្លើពុំអនុញ្ញាតិឱ្យមកចូលលាយឡំនឹងនាទីសំរាកនេះឡើយ។ You just note, that is it . (3) សូមបើកចំហរសតិដឹង និងរាប់បញ្ចូលអ្វីៗទាំងអស់ដែលកំពុងកើតមានក្នុងខណៈនេះ ពុំរុញច្រានចេញឡើយ You open the space of awareness and include everything.. (4) សូមអនុញ្ញាតិដល់រាល់ពិសោធវេទនាពហុញ្ញាណឱ្យប្រព្រឹត្តទៅដោយសេរីក្នុងលំហរសតិដឹងពុំដាក់របាំងទប់ស្កាត់ ឬហាមឃាត់អ្វីឡើយ។ You allow everything to manifest in the space of your awareness without restriction or discrimination. ។ **តទៅលេខក្រោយ**

ជោគជតារាសីទាំង 12 ប្រចាំឆ្នាំហោង

ជោគជតាប្រចាំសប្តាហ៍

ឆ្នាំជូត

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅទីណាក្តី គួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ៕

ឆ្នាំឆ្លូវ

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀតនោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមកហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញមានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕

ឆ្នាំខាល

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួល ដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ៕

ឆ្នាំថោះ

នៅក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះ ក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិនិងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែហាមកុំជួញ ដូរផ្លូវឆ្ងាញប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ៕

ឆ្នាំរោង

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានៈ ចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈាន ដល់ការប្រេះស្រាំ ៕

ឆ្នាំម្សាញ់

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមួលបង្កាច់បង្ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្មុយអសោចិ៍ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមាន ក្រុមមនុស្សតាមឈ្នានីសច្រើន ដូចច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

ឆ្នាំមមី

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញគួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ៕

ឆ្នាំមមែ

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលផលពីការងារនោះចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ៕

ឆ្នាំវក

លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ៕

ឆ្នាំរកា

រាល់ការស្មុគស្មាញដែលធ្លាប់កើតមានលើ លោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរបូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្ហែមទើបជាការប្រសើរ ៕

ឆ្នាំច

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នាជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសមដូចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការប៉ងឃាឃីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្វាមីភរិយាមានភាព សុខដុមរមនាគ្មានផល រមាស់អ្វីឡើយ ៕

ឆ្នាំកុរ

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមាន ភាពផ្អែមល្ហែម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនារដូវខែវស្សាដូច្នេះដែរ ៕

តមកពីទំព័រទី ១១ ប្រវត្តិរណសិរ្សជាតិរំដោះ...

លុះសច្ចាចិត្តដូច្នេះហើយ ខ្ញុំបាទទទួលបញ្ជាពីមេដឹកនាំ រួចហើយដឹកនាំកងពិសេសខាងមីន ចូលទៅក្នុងចំការមីននោះដោយអង់អាចក្លាហានដែរ ។

សកម្មភាពដ៏មហាគ្រោះថ្នាក់នេះ ខ្ញុំបាទបានបំពេញយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ទៅតាមក្បួនខ្នាតតម្រាក្នុងកិច្ចការកំទេចមីននេះ ។ ពីជំហ៊ានមួយទៅជំហ៊ានមួយដែលក្រុមខ្ញុំបានដើរ គឺសុទ្ធតែប្រុងប្រយ័ត្នទាំងអស់មុននឹងដាក់ជើងនៅទីវាលក៏ដូចក្នុងព្រៃល្បាស់ ឬព្រៃធំ គឺដើរត្រួតពិនិត្យហើយដក ឬកំទេចចោល ឬដាក់ផ្លាកសំគាល់គ្រប់ក្រឡាដីទាំងអស់ ។

-តើអស់លោកអ្នកសន្និដ្ឋានថា ជីវិតរបស់ក្រុមខ្ញុំបាទ និងរូបខ្ញុំបានពេលនោះ **តទៅលេខក្រោយ**



ខ្ចីលុយបានរហ័ស
គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

ទើបនឹងបើកថ្មីនៅឡូវែល

ចូលលេងកន្លែងយើងដើម្បីយក"ប័ណ្ណចាក់សាំង" ដោយឥតយកថ្លៃ

(សម្រាប់តែភ្ញៀវថ្មី_ពានមួយសន្លឹកម្នាក់_រហូតដល់ចែកអស់_អាចមានអ្នកឥតសិទ្ធិដែរ)

ត្រូវការខ្ចីប្រាក់ដោយគ្មានឆែកក្រេឌីត ហើយងាយស្រួល និងបង់ប្រាក់សងតាមកំណត់?
សូមអញ្ជើញមកជួបយើងខ្ញុំនៅកន្លែងថ្មី Empire Loan ក្រុងឡូវែល ។ យើងឱ្យខ្ចីទល់
នឹងតម្លៃនៃរបស់ដែលលោកអ្នកនាំចូល ហើយយើងឱ្យតម្លៃខ្ពស់ជានិច្ច ។ ដោយសារនៅញូអ៊ិនគ្លិន
យើងគឺជាក្រុមហ៊ុនធំ និងល្បីជាងគេ ខាងទិញអលង្កា មាស ប្រាក់ ឬពេជ្រ យើងក៏អាចទិញរបស់
មានតម្លៃឯទៀតដែលមិនចង់ទុក ហើយយកប្រាក់មកដាក់ហោប៉ៅបានច្រើនជាងគេ ។



អ្នកឈប់តែមួយកន្លែង ស្វែងរកលុយច្រើនមុខ

NOW OPEN IN LOWELL! 43 Merrimack Street | Mon - Sat 9:00am - 6:00pm | 978.513.2300

Boston | Providence | New Bedford | Worcester | Stoughton | Lowell

www.empireloan.com 

តមកពីទំព័រទី ១ មន្ទីរពេទ្យ "មេត្តា"

ជំងឺដែលកើតក្នុងខ្លួន គឺខិតខំព្យាយាមថែទាំនៅចំពោះមុខដោយខ្លួនឯង រហូតដល់ធូរស្បើយ ឬបើទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ទើបទៅមកគ្រូពេទ្យ ជ្រៅជាងនេះទៅទៀត ទំនៀមទំលាប់នៃការបរិភោគដែលជាផ្នែកមួយទៀតនៃការថែទាំសុខភាពដែរនោះ ក៏ពុំបានមកជាជំនួយដល់ដំណោះស្រាយសុខភាពក្នុងគ្រួសារថែមទៀត ។ យើងលើកទស្សនីយភាពធម្មតាមួយមកជូនពិចារណា : ពូ ម៉ែន អាយុ ៥៥ ឆ្នាំ ជាមេគ្រួសារចាស់ឆ្នាំម្នាក់នៅឡូវែល គាត់មានបងប្អូនមិត្តភក្តិច្រើន ព្រោះគាត់ជាមនុស្សល្អរួសរាយម្នាក់-ថ្ងៃអាទិត្យនាខែក្តៅមួយនោះ គាត់រៀបចំទទួលភ្ញៀវកុះករនៅផ្ទះគាត់ដែលមានទីធ្លាក្រៅផ្ទះធំគួរសម -គាត់ត្រៀមឱ្យគេដុតសាច់គោលាយខ្លាញ់ដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ដើម្បីជ្រលក់ទឹកប្រហុកដែលទើបនឹងនាំយកមកពីភ្នំពេញ -មានត្រៀមដុតស្លាបមាន់ និងត្រីដែលគេទើបស្ទូចបានយកមកលក់ឱ្យគាត់ដល់ផ្ទះ -ពូ ម៉ែន បានឱ្យគេទិញស្រាបៀរពីរកេសស្រាក្រហមពីដប និងវិស្គីមួយដបផង -ដើម្បីកំដរភ្ញៀវដែលមិនចេះច្រៀងខារ៉ាអូខេ ក៏ទិញបៀរពីរហ៊ូ សំរាប់វាយ"កាតេ"ផង ។ នាថ្ងៃអាទិត្យនោះតាំងពីម៉ោង១១ព្រឹក មនុស្សម្នាផ្តើមមកដល់ខ្លះកាន់ស្រា១ដបមកជាមួយ ខ្លះនាំនំ "ខេក" ខ្លះនាំយកផ្លែឈើ តែពុំឃើញមានយកផ្កាមកទេ គេនាំគ្នាកំសាន្តយ៉ាងរីករាយពេញមួយរសៀល -វេលាល្ងាចមេឃងងឹត ទើបភ្ញៀវផ្តើមត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ដោយខ្លះមុខក្រហម ខ្លះក៏ស្រវឹងរាងជ្រុល ។ល។ ដោយ ពូ ម៉ែន ទទួលលើកកែវជាមួយភ្ញៀវដោយផឹកស្រាច្រើនមុខលាយទាំងបៀរផង គាត់ហៅឱ្យ"ម៉ែវ៉ា"កោសខ្យល់ឱ្យគាត់ ព្រោះឈឺក្បាលខ្លាំងនារាត្រីនោះ...ព្រឹកឡើងក្រោកមិនរួចឱ្យប្រពន្ធវាស់ឈាមដែលឡើងលើស ២០០ ធ្វើឱ្យគាត់ត្រវឹក្បាលប្រញាប់លេបថ្នាំបន្ថែម...នេះជាព្រឹត្តិការណ៍គ្រួសារដ៏ធម្មតាមួយដែលខ្មែរមករស់នៅ ស.រ.អា នេះ ចេះតែរៀបចំកាន់តែច្រើនឡើងៗ -រីឯសំណួរថា តើការរៀបចំរបៀបនេះមានប៉ះពាល់ដល់ការថែរក្សាសុខភាពយ៉ាងណាខ្លះ ពុំមាននរណានឹកដល់ចម្លើយដ៏ត្រឹមត្រូវសម្រាប់សំណួរទាំងនេះទេ ។


ក្រុមអ្នកជួយឧបត្ថម្ភមន្ទីរពេទ្យ



លោក សូនិត ពៅ

ខ្មែរផូស ស.រ.អា បានទៅជួបថ្នាក់ដឹកនាំនៅមន្ទីរពេទ្យមេត្តាស្ថិតនៅ ផ្លូវ "មេរីម៉ាស់" ឡូវែល ដែលសំបូរសហគមន៍ប្រជាជនខ្មែររស់នៅ ហើយខ្មែរជាច្រើនស្គាល់តែមន្ទីរពេទ្យតែមួយនេះ ដើម្បីព្យាបាលនឹងថែរក្សាសុខភាពខ្លួននឹងគ្រួសារខ្លួន ។ យើងបានជួបលោកស្រី ឌ័រកាស ស៊ីត្រិកសាយតូ នាយិកាមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព និងលោក សូនិត ពៅ ជានាយកកម្មវិធី អ្នកទាំងពីរបានធ្វើឱ្យយើងមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង ដោយសារមិនត្រឹមតែបំពេញតួនាទីខ្លួនជា"ពេទ្យវិជ្ជាជីវៈ"តែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបន្តតួនាទីជាអង្គការដែលមាន "មេត្តា" ថែមទៀត។ យើងបានទទួលព័ត៌មានថា អ្នកជំងឺម្នាក់ដែលមកទទួលការព្យាបាលជំងឺមួយ ដោយស្មគ្រចិត្តនៅមន្ទីរពេទ្យមេត្តាតែងតែបង្ហាញនូវរោគសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗទៀត ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធថែមទាំងបង្ហាញនូវជំងឺចរិយានឹងផ្លូវចិត្តមួយចំនួនទៀត ដែលគ្រូពេទ្យតែងយកចិត្តទុកដាក់ណែនាំឱ្យបន្តទទួលការព្យាបាល និងដោះស្រាយរហូតដល់ចប់ចុងចប់ ដើមទៀតផង ដែលតួនាទីចុងក្រោយនេះជាផ្នែក "មេត្តា"របស់មន្ទីរពេទ្យដែលខ្មែរជាច្រើនហៅថា "ពេទ្យខ្ញុំ"ទៅហើយ ។

លេខក្រោយយើងនឹងរាយការណ៍ពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងលោកស្រី ត្រិក សាយតូ លោក សូនិត ពៅ ជាមួយខ្មែរផូស ស.រ.អា ជាបន្តទៀត ។

នៅមានតទៅលេខក្រោយ